



Mantenersi in forma d'estate: ogni sport ha il suo integratore alimentare ideale

Descrizione

Quando arriva la stagione estiva è sempre un buon momento per mettersi in forma, al di là della **prova costume**, ma soprattutto per una questione che riguarda il **benessere** e la **salute** della persona. Svolgere attività fisica, praticare sport di potenza o resistenza, rappresentano i modi migliori per curare il corpo, perché una mente sana si trova in un corpo sano.



Un corridore pronto alla partenza sulla pista di atletica

Gli integratori alimentari naturali utili per gli sport sono diversi e la loro qualità è sempre relativa al tipo di attività svolta, a seconda della resistenza o della potenza impiegata nello sforzo fisico. Ogni sport ha il suo **integratore alimentare ideale** per migliorare l'apporto energetico durante le prestazioni di allenamento o in gara. Scopriamo insieme quali sono e come gestirli al meglio.



Integratori negli sport di resistenza.

Con gli sport o attività fisiche di resistenza si prendono in considerazione il **podismo**, il **ciclismo**, il **nuoto** di lunga durata e tutte quelle attività che prediligono un impiego di energie per un medio – lungo periodo di tempo, ossia oltre i 30 – 60 minuti per sessione o gara. Tra gli integratori alimentari naturali da utilizzare in queste discipline è bene spendere due parole [sul consumo](#) di **caffaina**, perché produce effetti abbastanza rapidi ed è consigliato assumerla circa un'ora prima degli allenamenti, in proporzione alle dosi di 3 mg per chilogrammo.



Il ciclismo impone grande resistenza

Anche le **maltodestrine** e tutti i derivati sono particolarmente utili per gli sport di resistenza con sessioni che durano oltre i 90 minuti: il dosaggio è di circa 30 grammi per ogni ora di attività fisica. I **BCAA** sono gli amminoacidi ramificati, particolarmente vantaggiosi per il metabolismo energetico del lavoro muscolare: questo integratore è utilissimo dopo 40 – 50 minuti di attività fisica. Vitamine, sali minerali e **carnitina** sono altri integratori particolarmente utili negli sport di resistenza: i primi sono due indispensabili, mentre la carnitina è in grado di ottimizzare la metabolizzazione dei grassi.

Gli integratori alimentari naturali negli sport di potenza.

Questa tipologia di sport e di attività fisica implica le gare di **sprint**, il **sollevamento pesi**, il **body building** ma anche la **boxe**, e uno degli integratori più utili a migliorare le prestazioni è sicuramente la **creatina**, perché offre vantaggi per il recupero muscolare e aumenta la forza dei movimenti. Trattandosi di un nutriente che si assume dalle proteine animali, la creatina è un integratore indispensabile per chi segue una dieta vegetariana.



Anche il nuoto di fondo impone grande resistenza

Per favorire l'aumento della massa muscolare sono particolarmente utili gli integratori alimentari naturali a base di **proteine** e aminoacidi, mentre gli integratori a base di **amminoacidi** ramificati sono utili nella fase di recupero muscolare. Chi segue una dieta ricca di proteine ma povera di latticini in alcuni casi potrebbe soffrire di [carenze di calcio](#), per questo anche gli integratori di **sali minerali** sono particolarmente utili a equilibrare tutti i nutrienti dei soggetti che svolgono sport o attività fisica di potenza.

Categoria

1. Oltre lo Sport

Tag

1. Ciclismo
2. nuoto
3. podismo

Data di creazione

7 Luglio 2023

Autore

redazione